

Cette présentation a été effectuée le 28 novembre 2012, au cours de la journée « Les écrans dans la vie de nos enfants : quels impacts, quelles actions? » dans le cadre des 16es Journées annuelles de santé publique (JASP 2012). L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP à la section Archives au : <http://jasp.inspq.qc.ca/>.



Sois futé, écran fermé!, un programme en milieu scolaire disponible au Québec à l'hiver 2013



Emmanuelle Dumoulin, Dt.P.
Elyse Durocher, stagiaire en nutrition

Au menu aujourd'hui



- ♥ Présentation de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
- ♥ Pourquoi une telle initiative?
 - Données probantes du temps d'écran chez les jeunes
 - Effets bénéfiques d'une diminution du temps d'exposition aux écrans
- ♥ Présentation du programme *Sois futé, écran fermé!* et du projet pilote (printemps 2012)
 - Contenu du manuel de l'enseignant
 - Quelques exemples d'activités
 - Période de questions

Présentation de la FMC



Mission

- Organisme bénévole **de bienfaisance** en santé
- Mène la lutte vers l'élimination des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la réduction de leur impact, en contribuant activement à :
 - l'avancement de la recherche et sa mise en application
 - la promotion de modes de vie sains
 - Programmes en milieu scolaire
 - Programme en milieu de travail
 - Réseau de la santé
 - Grand public
 - la représentation auprès des instances responsables des politiques de santé

AU CŒUR DU
TRAVAIL



Quelle place occupe le temps d'écran chez les jeunes?



Selon une étude réalisée auprès de 51 922 canadiens (6^e à la 12^e année publiée en 2011 par le *Chronic Diseases and Injuries in Canada*

Le temps moyen quotidien d'exposition aux écrans des jeunes de 12-17 ans

7 heures et 48 minutes

Pourquoi cibler le temps d'exposition aux écrans?



Parce que...

- Les enfants qui passent **plus de 2 heures par jour** devant un écran sont **2 fois plus à risque de surpoids** ou d'obésité que ceux qui s'en tiennent à 1 heure ou moins par jour
- L'embonpoint et l'obésité n'ont cessé d'augmenter, au cours des 25 dernières années, et ce, particulièrement chez les jeunes
 - Au Québec, plus d'un jeune sur cinq, âgés de 2 à 17 ans, présente un surplus de poids
- **Activités sédentaires = ↓ temps consacré à l'activité physique**
 - Près de la moitié des élèves de la 6^e année à la 4^e secondaire sont inactifs physiquement

Effets bénéfiques observés: diminution de l'exposition aux écrans



La diminution du temps d'écran...

- améliore le rendement scolaire
- augmente le niveau d'activité physique et améliore la forme physique
- favorise une alimentation saine
- favorise un poids santé
- favorise le développement social





Mise en contexte du programme

Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

- Participation au projet COALITION, une contribution du *Partenariat canadien contre le cancer* et de l'*Agence de la santé publique du Canada*
- Objectif : améliorer la santé des individus et des populations
- Sept coalitions participantes
- FMC : membre du programme d'action coopérative contre l'obésité chez les enfants
- Adaptation et implantation du programme ***Sois futé, bois santé!*** et ***Sois futé, écran fermé!*** au Québec et dans les communautés autochtones

Fondement du programme



* **Moins de 1 heure** de temps d'écran

* **Au moins 1 heure** d'activité physique

* **0** boisson sucrée

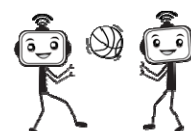
= **mode de vie équilibré** chaque jour de la semaine



Sois futé, écran fermé!, un programme développé en Colombie-Britannique



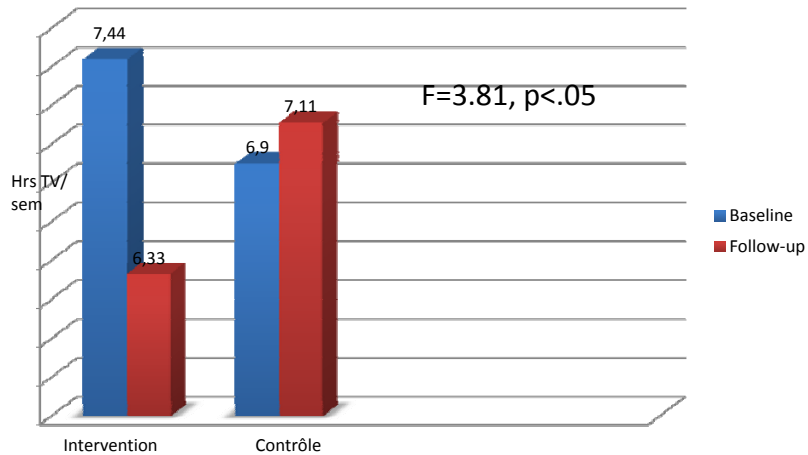
- Programme développé en Colombie-Britannique par la *Childhood Obesity Foundation*
- Adaptation à la réalité québécoise et aux exigences du Programme de formation de l'école québécoise et de l'approche *École en Santé*
- Réalisation d'un projet pilote dans une dizaine de classes au Québec afin de valider le contenu du programme



À venir :

- Diffusion du programme dans différentes écoles à travers la province à l'hiver 2013

Changements observés projet pilote de CB: temps d'écoute de la télévision



Projet pilote du programme, réalisé au Québec au printemps 2012



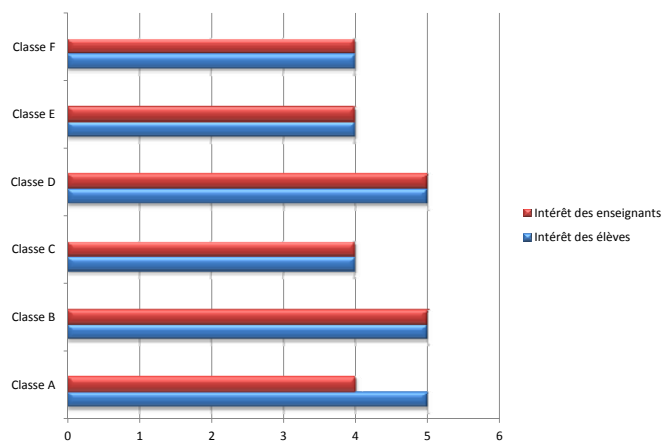
- Réalisé dans 6 classes (au 1^{er}, 2^e et 3^e cycle) dans différentes régions du Québec:

École	Ville	Indice de seuil de faible revenu (2010-2011)	Indice de milieu socio-économique (2010-2011)
École du Vieux-Chêne	Terrebonne	6,32	6,47
École Murielle-Dumont	Pierrefonds	24,78	8,45
École St-Julien	Alma	5,43	12,59

Résultats brefs du projet pilote



Intérêt général des élèves et des enseignants pour l'ensemble des activités



Présentation du manuel de l'enseignant



Deux options possibles pour réaliser le programme :

1. Le *Défi Sois futé, écran fermé!*
 - défi d'une semaine pour l'école entière
2. Les activités du programme *Sois futé, écran fermé!* (pour la classe)
 - activités pour la classe, abordant une thématique différente selon l'âge et le niveau des élèves

Maternelle, 1^{ère}, 2^e et 3^e année : activités initiant les élèves aux différents types d'écrans et en les invitant à fermer leurs écrans pendant une journée

4^e année : passeport offrant des activités sensibilisant les élèves au temps passé devant l'écran

5^e année : activités sensibilisant les élèves à l'impact des écrans sur les différents systèmes du corps

6^e année : activités sensibilisant les élèves aux répercussions de l'usage des médias sur les relations sociales des enfants

Structure du manuel



Les activités de maternelle, 1ère, 2e et 3e année en un clin d'œil			
	Activité	Durée	Résumé
Jour 1	Sensibilisation aux écrans	15 à 20 minutes	<ul style="list-style-type: none"> Présenter les règles, les écrans, les tablettes et les ordinateurs. Encourager les élèves à discuter les règles d'usage qui les rendent intéressés et qui les protègent.
Jour 2	Changer une page de contenu	10 à 15 minutes	<ul style="list-style-type: none"> Travailler avec les élèves sur les règles d'usage des écrans, des tablettes et des ordinateurs.
Jour 3	Une activité (programmée) prévue	30 minutes	<ul style="list-style-type: none"> À l'occasion d'une course d'été programmée, présenter aux élèves de discuter les règles d'usage des écrans, des tablettes et des ordinateurs.
Jour 4	Un ordinateur Net	15 à 20 minutes	<ul style="list-style-type: none"> Encourager les élèves à discuter les règles d'usage des écrans, des tablettes et des ordinateurs. Encourager les élèves à discuter les règles d'usage des écrans, des tablettes et des ordinateurs.
Jour 5	Préparer des documents de travail	30 minutes	<ul style="list-style-type: none"> Discuter de la façon dont les élèves ont travaillé pour créer des documents de travail. Encourager les élèves à discuter les règles d'usage des écrans, des tablettes et des ordinateurs.

Jour 1

Sensibilisation aux écrans

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE - DOMAINE D'APPRENTISSAGE

Mathématiques, science et technologie

Compétence

Préparer à l'usage de l'ordinateur et des programmes informatiques

Contenus

- Préparer à l'usage de l'ordinateur et des programmes informatiques
- Préparer à l'usage de l'ordinateur et des programmes informatiques
- Préparer à l'usage de l'ordinateur et des programmes informatiques

Enseignement

1. Préparer à l'usage de l'ordinateur et des programmes informatiques, créer des programmes informatiques.

- Préparer à l'usage de l'ordinateur et des programmes informatiques
- Préparer à l'usage de l'ordinateur et des programmes informatiques
- Préparer à l'usage de l'ordinateur et des programmes informatiques
- Préparer à l'usage de l'ordinateur et des programmes informatiques

Découvrons maintenant quelques activités du programme ...



Période de questions

Pour plus d'informations ou questions en lien avec ce programme, communiquer avec Emmanuelle Dumoulin

emmanuelle.dumoulin@fmcoeur.qc.ca

Références



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycle 2.2, Nutrition (2004)

Leatherdale ST, Ahmed R (2011). *Screen-based sedentary behaviours among a nationally representative sample of youth: are Canadian kids couch potatoes?* Chronic Dis Inj Can,31(4):141-46

Agence de la santé publique du Canada. *Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire: Des cadres sains pour les jeunes du Canada*. Consortium conjoint pour les écoles en santé, 2006.

Excellence-jeunesse. (2011). L'activité physique chez les jeunes enfants: Adopter très tôt des habitudes de vie saines et durables. Série Art d'être parent: http://www.excellence-jeunesenfants.ca/documents/Etre_parent_2011-04.pdf

Agence de la santé publique du Canada. (2011) Activité Physique: Conseil pour être actif: <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/05paap-fra.php>

Coalition Poids. (2011). Banning Advertising to Children Quebec Model and Policy Model and Policy Options: <http://www.partnershipagainstcancer.ca/wp-content/uploads/Banning-Advertising-to-Children-Quebec-Model-and-Policy-Options-Suzie-Pellerin.pdf>